



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Affiliazione

Fourchette verte

adulti

Parte specifica

Contenuti

1	Cos'è l'affiliazione Fourchette verte adulti?	2
2	Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte adulti	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione di menu equilibrati	6
	Allegati – Griglia dei menu Fourchette verte	7

N.B.: le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di Fourchette verte variano a seconda del numero di pasti serviti durante l'arco della giornata (declinazione del marchio). Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.

Foto di: Promozione Salute Svizzera, iStock



1. Cos'è l'affiliazione Fourchette verte adulti?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture la cui clientela consuma tutti i pasti in loco, per questo l'equilibrio nutrizionale è considerato in base a tutta la giornata e la settimana, non soltanto rispetto a un singolo pasto.

I criteri dell'affiliazione Fourchette verte adulti (Aff. FV adulti):

- proporre menu e spuntini variati ed equilibrati;
- offrire i pasti in un ambiente sano e senza fumo, rispettando la legislazione inerente l'igiene ed effettuando la separazione dei rifiuti.

Ciascun capo cucina, responsabile o direttore¹ di una struttura la cui clientela consuma tutti i pasti in loco può richiedere il marchio affiliazione Fourchette verte adulti, compilando il formulario «Richiesta del marchio» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 7).

In ogni sezione cantonale di Fourchette verte, i professionisti¹ (laureati in nutrizione e dietetica) possono, previo colloquio, essere disponibili a parlare con voi di argomenti legati all'alimentazione nell'ambito della formazione impartita al personale di cucina o ai collaboratori.



¹ L'uso del maschile e del femminile sott'intende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

2. Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte adulti

Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

verdura e frutta ²	5, di cui almeno 2 crude
farinacei ²	3
latticini ²	3
tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, carne, pesce, uova ²	1 (o 2x0,5)
alimenti e pietanze grasse ²	0-1
pietanze zuccherate ²	0-3, di cui al massimo un dessert

Complemento specifico dell'affiliazione Fourchette verte adulti rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi capitolo 2 della parte generale).

- Il menu Fourchette verte è segnalato con il logo (sulla carta o su un cartellone).
- Se è offerta una bibita gratuita, dev'esser preferibilmente acqua del rubinetto, eventualmente accompagnata da una fettina di limone. Sono proposti frutta o latticini come spuntini.
- Nella caffetteria, come richiesto dalla legge, sono disponibili almeno tre diverse bevande analcoliche (come succo di frutta, acqua minerale, bevanda al latte) a un prezzo inferiore rispetto alla bevanda alcolica più economica.
- I succhi di verdura o di frutta (100% puro succo) possono sostituire la frutta o la verdura cruda, al massimo 1 volta al giorno.
- Sono da preferire come dessert della frutta cruda o cotta o un latticino.
- Sono proposti frutta o latticini come spuntini.
- Su 14 pasti (pranzo e cena), la carne e il pollame dovrebbero essere proposti al massimo 3 volte.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: sostenibilità o criteri nutrizionali.
- Nel caso in cui il formaggio fosse proposto come alimento proteico principale del pasto, le quantità indicate a pagina 4 possono essere raddoppiate.
- La frequenza massima di affettati è di due al mese.
- Si consiglia di consumare quotidianamente una porzione (15-30 g) di frutta a guscio non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino), salvo in caso di allergia alimentare.
- I cereali integrali e i farinacei ricchi di fibre sono da privilegiare. Durante 14 pranzi consecutivi vengono proposti 5 farinacei diversi. Almeno una volta alla settimana si utilizza un alimento ad alto contenuto di fibre, come pasta integrale, riso integrale, avena o legumi.³
- I legumi vengono proposti almeno due volte al mese. Possono essere inclusi sia come parte di un pasto che come spuntino.

² Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

³ Un prodotto ad alto contenuto di fibre è definito nell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari come un alimento che contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (RS 817.022.16, stato 1.07.2020).



3. Porzioni raccomandate

Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso crudo.

Colazione

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta cruda o cotta	120 g
farinacei: pane integrale, o fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	75-125 g 45-75 g
latte o yogurt, quark, formaggio fresco con massimo 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	2 dl 150-200 g 30 / 60 g
burro	10 g
miele, marmellata, confettura alla frutta, polvere al cioccolato, ecc.	20 g

Pranzo e cena

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
verdure crude (insalate) e/o cotte	180 g
pasta, riso, cereali (integrali), legumi o patate e/o pane (integrale)	45-75 g 180-300 g 1-2 fette
tofu, tempeh, seitan naturale e altre fonti di proteine vegetali o legumi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/fresco con massimo 6% di grassi)	100-120 g 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g
carne, pollame, pesci, crostacei o uova	100-120 g 2-3 uova
oli secondo le raccomandazioni	10 g
dessert a base di frutta cruda o cotta o latticini	120 g 150-200 g

Durante la giornata, si consiglia di bere regolarmente.

bibite – preferibilmente acqua	da 1-2 litri al giorno
--------------------------------	------------------------

- Nell'elaborazione dei menu vegetariani, variare le fonti di proteine: legumi (lenticchie, ceci, ecc) tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, uova.
- Le dimensioni delle porzioni devono essere adattate per tenere conto dello spreco alimentare.

Raccomandazione:

- Le saliere e altri condimenti come Aromat, ketchup, ecc, dovrebbero essere presenti sui tavoli solo se richiesti dai clienti.

Spuntini

Gli spuntini di buona qualità, composti da frutta, verdure, latticini e/o farinacei, sono serviti tra i pasti per equilibrare i menu.

Una persona che ha mangiato a sufficienza durante il pasto principale non ha sempre bisogno di uno spuntino.

Per evitare sprechi di cibo, può essere utile, a seconda dell'autonomia della persona, offrire frutta e latticini in libero accesso o fornire un cesto di frutta.

Spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta o verdura o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	120 g 2 dl

Merenda

La merenda apporta energia tra il pranzo e la cena, un lasso di tempo che può durare dalle 7 alle 8 ore.

A seconda dell'età e dell'attività fisica della persona, si compone di 1 o 2 alimenti e di 1 bibita.

Alimenti e/o bibite	Porzioni raccomandate
frutta o verdura	120 g
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane integrale, pop-corn al naturale, pagnotta ecc.	
farinacei zuccherati: panini dolci, cereali, alcuni biscotti (barchette alla frutta, meringhe, ecc.)	45-125 g
farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.	
latte o yogurt, quark o dessert a base di latte, formaggio fresco con max. 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	2 dl 150-200 g 150-200 g 30 g / 60 g





4. Elaborazione dei menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare l'esempio dei pasti e degli spuntini (di seguito) oltre alle tabelle delle frequenze quotidiane e delle porzioni raccomandate (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare la scelta degli alimenti per ciascuna categoria, oltre al metodo di cottura, privilegiando prodotti regionali e di stagione.
- Il piacere di mangiare è una componente indispensabile per un'alimentazione equilibrata. Per questo motivo è importante curare la presentazione dei piatti, i colori, la consistenza e il sapore degli alimenti affinché il menu sia apprezzato dai clienti.

Schema esempio di menu equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione				tè/caffè/tisana frutta farinaceo latticino			
spuntino della mattina	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta cruda
pranzo	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo pollame frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo integrale legumi* frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo pesce/cros- tacei/frutti di mare latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo uova * frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo tofu/Quorn/seitan* frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino frutta	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne di manzo frutta
merenda	acqua/tisana/ caffè/tè farinaceo	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè farinaceo	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè latticino	acqua/tisana/ caffè/tè frutta	acqua/tisana/ caffè/tè latticino
cena	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo legumi* formaggio/ latticino*	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo integrale legumi*	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo uova *	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo carne di maiale	acqua verdure crude e/o cotte farinaceo formaggio/ latticino

*La porzione giornaliera di proteine può essere divisa tra il pranzo e la cena, in mezze porzioni, come nel caso di martedì, giovedì e venerdì in questo esempio.



Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare 4 volte e riempire)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione							
spuntino							
pranzo							
merenda							
cena							



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

